



Eine gesunde Ernährung für Schwangere mit 9 wichtigen Nährstoffen

Es ist wichtig, dass die Ernährung der schwangeren Frau ernährungsphysiologisch gesund ist, damit sie ein gesundes Baby hervorbringt und gleichzeitig ihre eigene Gesundheit erhält. Schon vor der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung für eine Frau im gebärfähigen Alter wichtig, um die Anforderungen der Schwangerschaft meistern zu können. Es sollte ein beliebtes Sprichwort geben, dass eine schwangere Frau „fürs Schlepptau essen“ sollte. In gewisser Hinsicht stimmt das, aber es bedeutet nicht, dass sie die doppelte Menge an Nahrung zu sich nehmen sollte. Dies ist nicht notwendig und kann zu Fettleibigkeit führen. Ernährungsberatung für Schwangere erhalten Sie bei der Hebamme, Ärztin und …



Es ist wichtig, dass die Ernährung der schwangeren Frau ernährungsphysiologisch gesund ist, damit sie ein gesundes Baby hervorbringt und gleichzeitig ihre eigene Gesundheit erhält. Schon vor der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung für eine Frau im gebärfähigen Alter wichtig, um die

Anforderungen der Schwangerschaft meistern zu können.

Es sollte ein beliebtes Sprichwort geben, dass eine schwangere Frau „fürs Schlepptau essen“ sollte. In gewisser Hinsicht stimmt das, aber es bedeutet nicht, dass sie die doppelte Menge an Nahrung zu sich nehmen sollte. Dies ist nicht notwendig und kann zu Fettleibigkeit führen.

Ernährungsberatung für Schwangere erhalten Sie bei der Hebamme, Ärztin und Gesundheitspflegerin der Gemeinde, die den Gesundheitszustand von Mutter und Kind sorgfältig kontrollieren. Während der Frühschwangerschaft kann sich eine Frau zu jeder Tages- und Nachtzeit krank fühlen oder krank sein. Dies kann eine gute Ernährung sehr erschweren. Dafür sind in der Schwangerschaft alle Nährstoffe wichtig, besonders aber die folgenden.

- Essentielle Fettsäuren werden vom Fötus für das Gehirnwachstum und die Zellteilung benötigt.
- Ein Vitamin-D-Mangel kann beim Baby zu niedrigem Geburtsgewicht und Tetanie und bei der Mutter zu Osteomalazie führen.
- Vitamin E ist vor allem in den letzten 10 Wochen der Schwangerschaft unerlässlich. Wenn das Baby zu früh geboren wird, benötigt es möglicherweise eine Vitamin-E-Ergänzung.
- In der Schwangerschaft kann ein Vitamin-K-Mangel im ersten Monat nach der Geburt zu Blutungen führen. Um dies zu verhindern, erhalten die meisten Neugeborenen Vitamin K, entweder oral oder als Injektion.
- Folsäure wird sehr früh in der Schwangerschaft für die richtige Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems des Fötus benötigt. Bereits vor der Schwangerschaft benötigt eine Frau ausreichend Folsäure in ihrer Ernährung. Folsäuremangel kann zu Fehlgeburten, langsamem Wachstum, Missbildungen beim Fötus oder Frühgeburten führen.
- Eine vegetarisch lebende Mutter kann einen Mangel an

Vitamin B12 haben und muss möglicherweise während der Schwangerschaft und während des Stillens Ergänzungsmittel einnehmen, um sicherzustellen, dass sie ausreichend Vitamin B12 hat. Der Fötus speichert Vitamin B12, damit er für die ersten 6 Monate nach der Geburt genug hat.

- Der Fötus braucht in den letzten Wochen der Schwangerschaft viel Kalzium, da sich das Skelett entwickelt. Wenn während des Diätprogramms für schwangere Frauen nicht genügend Kalzium oder Vitamin D vorhanden ist, kann sie Kalzium aus ihrem Skelett verlieren, was zu geschwächten Knochen und Zähnen führen kann.
- Die Mutter muss während der Schwangerschaft genügend Eisen haben. Es wird benötigt, um den eigenen Körper zu versorgen und das heranwachsende Baby für die ersten Monate nach der Geburt mit Eisen zu versorgen. Muttermilch und Kuhmilch sind beides schlechte Eisenquellen, daher ist dieser Speicher lebenswichtig. Während der Schwangerschaft wird der Hämoglobinspiegel im Blut regelmäßig kontrolliert. Wenn weniger als 10 mg vorhanden sind, ist die Mutter anämisch.
- Verstopfung kann ein Problem in der Schwangerschaft sein. Wenn dies der Fall ist, sollten Frauen die Menge an Ballaststoffen in ihrer Ernährung erhöhen und sich sanft bewegen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki